

TOUT VOUS ÉPUISE ?

Apprenons vraiment à nous reposer

Léonard ANTHONY et Dr Adrian Chaboche

LIVRE

POUR EN FINIR AVEC LA FATIGUE CHRONIQUE

La fatigue fait partie de notre quotidien et le rythme de vie effréné que nous menons y est pour beaucoup. Nous sommes fatigués de trop travailler, de chercher l'âme sœur ou de ne pas être capable de la garder, d'élever des enfants qui deviendront des adolescents épuisants, de devoir assurer, assumer, de nous rendre disponibles 24 h sur 24, soudés à nos téléphones cellulaires, de toujours devoir être souriants, aimables, sereins, sportifs, inspirants, inspirés, heureux... Il y a de quoi souhaiter hiberner pendant des années pour s'autoriser enfin à se reposer !

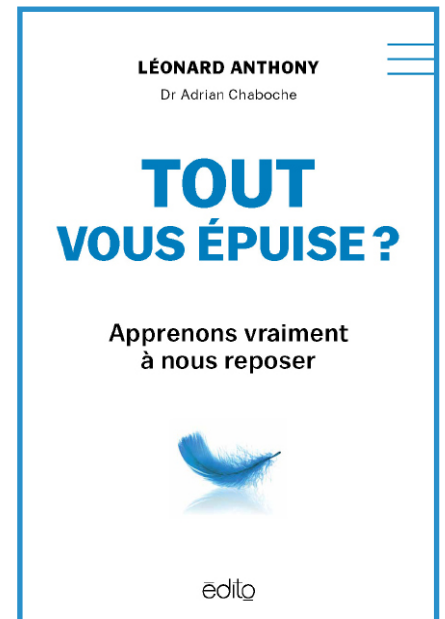
« Nous nous épuisons, nous épuisons aussi nos proches, tandis que nous écoutons chaque jour la fatigue de ceux qui nous la confient. L'explorer, aller à sa rencontre nous a permis de ne plus en avoir peur et d'en faire une alliée, pour réinventer notre façon de nous reposer. »

Un ouvrage libérateur et unique dans lequel on examine la fatigue dans tous ses états : professionnelle, sentimentale, familiale, physique, psychologique, pathologique. Et une belle occasion de mettre fin aux injonctions qui nous poussent à vouloir être les meilleurs en tout.

AUTEURS

Léonard Anthony est hypnothérapeute et expert en méditation et yoga nidra depuis plus de 20 ans.

Adrian Chaboche est médecin généraliste et psychothérapeute, et un ardent défenseur de la médecine globale et intégrative.



Prix : **22,95\$**

Nombre de pages : **280**

ISBN : **978-2-924720-57-8**

En librairie le 14 mars 2018

Contact presse

Caroline St-Louis
carostlo@virgolia.com
514-918-2481